



# Resolución Directoral

Santa Anita, 29 de Enero del 2020

## VISTO:

El Expediente N° 20MP-00491-00 y Memorando N° 015-DPSM-HHV-2020 solicita aprobación del "Plan de Intervención en Mindfulness dirigido a gestantes correspondientes a los Centros Materno Perinatales DIRIS Lima Este 2020";

## CONSIDERANDO:

Que, el Artículo XV del Título Preliminar de la Ley N° 26842 Ley General de Salud, establece que: "El Estado promueve la investigación científica y tecnológica en el campo de la salud, así como la formación, capacitación y entrenamiento de recursos humanos para el cuidado de la salud";

Que, el Artículo 1° de la Ley 29889, Ley que modifica el Artículo 11° de la Ley 26842, Ley General de Salud, que garantiza los derechos de las personas con problemas de salud mental, señala: Toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación. El Estado garantiza la disponibilidad de programas y servicios para la atención de la salud mental en número suficiente, en todo el territorio nacional; y el acceso a prestaciones de salud mental adecuadas y de calidad, incluyendo intervenciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación;

Que, el Artículo 43° del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital "Hermilio Valdizán", aprobado por Resolución Ministerial N° 797-2003-SA/DM, establece que el Departamento de Promoción de la Salud Mental, es la unidad orgánica encargada de prestar asistencia psiquiátrica a la población, el cual tiene asignados entre sus objetivos funcionales, lo fijado en la letra b): "fortalecer los factores protectores de la salud mental en la población y el fomento de estilos de vida saludables para el cuidado de su salud individual, familiar y el bienestar general";

Que, el acotado Plan tiene como objetivo general, fomentar una cultura de salud mental fortaleciendo habilidades para manejar síntomas depresivos y de ansiedad en mujeres gestantes; objetivos específicos, fortalecer a las familias peruanas con conocimiento en manejo de síntomas depresivos, de ansiedad y de estrés; disminuir la brecha de tratamiento de problemas de salud mental, entre otros; por lo que se hace necesario expedir el respectivo acto resolutivo;

En uso de las facultades conferidas por el Artículo 11° inciso c), del Reglamento de Organización y Funciones del Hospital "Hermilio Valdizán", aprobado por Resolución Ministerial N° 797-2003-SA/DM; y, contando con la visación de la Dirección Adjunta de la Dirección General, Departamento de Promoción de la Salud Mental y Oficina de Asesoría Jurídica;

## SE RESUELVE:

**Artículo 1°.- APROBAR** el "Plan de Intervención en Mindfulness dirigido a gestantes correspondientes a los Centros Materno Perinatales DIRIS Lima Este 2020", que consta de seis (06) páginas, formando parte de la presente Resolución.

**Artículo 2°.- ENCARGAR** al Departamento de Promoción de la Salud Mental, la difusión, implementación, aplicación y supervisión del acotado Plan, informando sus resultados.

**Artículo 3°.- DISPONER** que la Dirección Adjunta de la Dirección General supervise el funcionamiento del indicado Plan.

**Artículo 4°.- ENCARGAR** a la Oficina de Estadística e Informática, la publicación de la presente Resolución en el Portal Web Institucional del Hospital Hermilio Valdizán.

Regístrese y Comuníquese y Archívese,

GLCV.  
DISTRIBUCIÓN  
SDG.  
DPS.  
OEI  
OAJ

MINISTERIO DE SALUD  
Hospital Hermilio Valdizán

  
M.C. Gloria Luz Cueva Vergara  
Directora General (e)  
C.M.P. N° 21499 R.N.E. 12799

**PLAN DE INTERVENCION EN MINDFULNESS DIRIGIDO A GESTANTES  
CORRESPONDIENTES A LOS CENTROS MATERNO PERINATALES DIRIS  
LIMA ESTE 2020**

**“MENTE SANA, VIDA SANA”**

**RESPONSABLES: EQUIPO DE PROMOCION DE LA SALUD MENTAL DEL  
HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN**

**DRA. SARA ELIZABETH RUIZ FLORIAN**

2020



## 1. INTRODUCCION

La atención plena o Mindfulness procede de una antigua práctica budista que tiene profunda relevancia para nuestra vida actual. Esta relevancia no se relaciona con el budismo per se, si no con el hecho de despertar y de vivir en armonía con nosotros y con el mundo. Guarda relación con examinar quienes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto con el presente.

Actualmente existen más de 4500 estudios científicos sobre mindfulness y otras prácticas contemplativas en temas como depresión, ansiedad, reducción de estrés, desregulación emocional, entre otros, mostrando una mejoría significativa de los síntomas blancos y de la calidad de vida.

Asimismo los problemas de depresión y ansiedad se han visto en aumento en estos últimos años, siendo una población vulnerable las mujeres gestantes y padres de niños pequeños, es por eso que, respondiendo a esta necesidad y en el marco de la Reforma de la Salud mental con la publicación de la RM 935-2018 en la que se resuelve aprobar el documento técnico "Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental", basándonos en el lineamiento 1.3 "Comunicación social para fomentar la salud mental" y el lineamiento 3.3 "Fortalecimiento del cuidado integral de la salud mental de la mujer", el Hospital Hermilio Valdizán, junto con el equipo de promoción de la salud se encuentran elaborando este programa de intervención en Mindfulness en gestantes, con la finalidad de enseñarles habilidades, reducir los niveles de depresión, ansiedad, estrés y a su vez esto se replique de padres a hijos, para generar una cultura mentalmente sana.

## 2. OBJETIVOS:

### 2.1. Objetivo General:

Fomentar una cultura de salud mental, fortaleciendo habilidades para manejar síntomas depresivos y de ansiedad en mujeres gestantes.

### 2.2. Objetivos específicos:

- Fortalecer a las familias peruanas con conocimientos en manejo de síntomas depresivos, de ansiedad y de estrés.
- Incentivar a las madres a la enseñanza de los conocimientos adquiridos con las siguientes generaciones.
- Disminuir la brecha de tratamiento de problemas de salud mental.
- Minimizar el costo del tratamiento de trastornos mentales crónicos.



### 3. AMBITO DE APLICACIÓN

El siguiente proyecto piloto se desarrollará en un establecimiento materno perinatal I-4 seleccionado por el equipo de Promoción de la Salud Mental pertenecientes a la jurisdicción DIRIS, Lima Este.

### 4. MATERIAL Y METODOLOGIA

#### 4.1. MATERIAL :

##### 4.1.1. Recursos Humanos:

- Equipo de salud mental de promoción de la salud capacitado en mindfulness.

##### 4.1.2. Recursos materiales:

- Ambiente para al menos 12 personas en el centro de salud.
- Sillas para al menos 12 personas.
- Material para cada uno de los participantes.
- Una campana pequeña

#### 4.2. METODOLOGIA

##### 4.2.1. MODALIDAD:

Se enviará una encuesta a los centros de salud nivel I4 preguntando si desean participar en el programa de capacitación en Mindfulness, comprometiéndose en participar con un mínimo de 3 pacientes y un máximo de 10.

Una vez confirmados los centros, la capacitación se realizara de forma presencial, un día a la semana por 5 semanas consecutivas (previa coordinación con el centro) y con una duración de aproximadamente 2 horas por sesión.

El equipo de promoción de la salud mental (terapeuta y co – terapeuta) se movilizará a los centros maternos I-4 para realizar las capacitaciones.

#### RESPONSABLES:

##### Departamento de Promoción de la Salud Mental

- Dr. Jean Nuñez del Prado.
- Dra. Sara Elizabeth Ruiz Florián.

##### Oficina de Apoyo a la Docencia e Investigación

- Dra. Amelia Arias Albino.
- Dra. Estelita De La Cruz.



**4.2.2. CRITERIOS DE INCLUSION**

- Paciente con conocimiento del plan de capacitación, que desee acudir al 100% de sesiones programadas.
- Paciente gestante, en cualquier trimestre de embarazo.
- Paciente con problemas psicosociales, de ansiedad, depresión o desregulación emocional identificados por el personal del centro de salud.
- Paciente que tenga al menos dos consultas de seguimiento antes de entrar al programa, por obstetricia, medicina y/o psicología.
- Paciente que pertenezca a la jurisdicción del centro de salud visitado.

**4.2.3. CRITERIOS DE EXCLUSION**

- Paciente que presenta alguna alteración neuro – cognitiva, o con síntomas psicóticos activos.
- Paciente que cumpla, además, con criterios de dependencia de alguna sustancia, según DSM – 5.
- Paciente con ideación suicida activa.

**4.2.4. NUMERO DE PARTICIPANTES**

El programa se desarrollará con 10 participantes como máximo, y 3 participantes como mínimo, los cuales deberán asistir de forma regular a las sesiones programadas.

**4.2.5. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

El programa de iniciará una vez que el centro de salud I4 confirme la lista de participantes y el ambiente seleccionado para la capacitación. Los temas propuestos en el siguiente cuadro, se obtendrán de la bibliografía mencionada en la parte final del plan.

Nº SESION	TEMAS	RESPONSABLE
<b>SESION 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de Mindfulness</li> <li>- Presentación del equipo y participantes.</li> <li>- Efectos de la práctica de conciencia plena o mindfulness.</li> <li>- Conciencia plena</li> <li>- Integrar mente racional y la emocional.</li> <li>- Feedback</li> <li>- Asignación de tareas.</li> <li>- Cierre de la sesión.</li> </ul>	Equipo de promoción de la salud HHV
<b>SESION 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de Mindfulness.</li> <li>- Revisión de tareas.</li> </ul>	Equipo de promoción de la salud HHV




	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mente sabía.</li> <li>- Sugerencias para la práctica de conciencia plena.</li> <li>- Conciencia plena: ¿Qué se hace?</li> <li>- Feedback</li> <li>- Asignación de tareas</li> <li>- Cierre de la sesión.</li> </ul>	
<b>SESION 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de Mindfulness.</li> <li>- Revisión de tareas.</li> <li>- Observar con conciencia plena.</li> <li>- Describir con conciencia plena.</li> <li>- Participar con conciencia plena.</li> <li>- Actitud de no juzgar.</li> <li>- Feedback.</li> <li>- Asignación de tareas.</li> <li>- Cierre de la sesión</li> </ul>	Equipo de promoción de la salud HHV
<b>SESION 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de Mindfulness.</li> <li>- Revisión de tareas.</li> <li>- Con la mente en una sola cosa a la vez.</li> <li>- Ser Efectivos.</li> <li>- Conciencia plena de los pensamientos actuales.</li> <li>- Feedback.</li> <li>- Asignación de tareas.</li> <li>- Cierre de la sesión.</li> </ul>	
<b>SESION 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicio de Mindfulness.</li> <li>- Revisión de tareas.</li> <li>- Sugerencias para la práctica de conciencia plena de pensamientos actuales.</li> <li>- Conciencia plena de las emociones actuales.</li> <li>- Sugerencias para la práctica de conciencia plena de emociones actuales.</li> </ul>	Equipo de promoción de la salud HHV



## 5. BIBLIOGRAFIA:

- "Impacto de Mindfulness en el mundo" R. Razie Tovar García. Set 2017.
- "American Psychological association 2010", Practice Guideline for the treatment of patients with major depressive disorder. Third Edition.
- "Mecanismo neurocognitivos de la terapia basada en Mindfulness", Manolete S. Moscoso. Dic 2015.

MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL "HERMILIO VALDEZAN"

  
~~Dr. Juan Nolasco Delgado Murillo~~  
Jefe Departamento de Promoción  
de la Salud Mental  
C.M.P. 45343

  
Dra. Sara E. Ruiz Florian  
MÉDICO PSIQUIATRA  
CMP: 58429 RNE: 32697